



# ECHO GMINY KSAWERÓW

KSAWERÓW • WOLA ZARADZYŃSKA • NOWA GADKA

ROK X NR 3(80) ISSN 2084-5561 GAZETA SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO EGZEMPLARZ BEZPŁATNY KWIECIEŃ 2021

## Do "tej roboty" trzeba mieć charakter



Fot. E.Kłaniewska

(...) Zachęcam wszystkich młodych ludzi, którzy chcieliby służyć innym, nie tylko gasząc pożary, niosąc pomoc przy wypadkach drogowych, ale pomagając także w wielu innych sytuacjach, żeby wstępowali w szeregi OSP. Jednak ostrzegam, że do "tej roboty" trzeba mieć charakter, być mocnym nie tylko fizycznie (...) - mówi Jan Wawrzko (na zdjęciu), prezes jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Woli Zaradzyńskiej

strona 8

## W numerze

Doktor Marek Kiljański nowym dyrektorem w SP ZOZ MEDIKSA



Fot. pabianice.tv

strona 2

Piotr Klajn wystąpił w popularnym teleturnieju telewizyjnym



Fot. Archiwum

strona 6

Gospodynie i gospodarze biorą udział w festiwalu "Polska od Kuchni"



Fot. K.Dumka

strona 11



## XXXV Sesja Rady Gminy

W dniu 30 marca br. w Gminnym Domu Kultury z Biblioteką w Ksawerowie odbyła się XXXV Sesja Rady Gminy Ksawerów.



Fot. Red.

Przewodniczącą Rady Gminy Ksawerów Arkadiusz Jędrzejczyk wraz z wiceprzewodniczącą Anną Szcześniak - Rydz, podczas obrad sesji

Wśród podjętych uchwał znalazły się m.in. te mówiące o zmianach w budżecie gminy w bieżącym roku, czy zasad wynajmowania lokali wchodzących w skład mieszkaniowego zasobu gminy Ksawerów.

Protokoły z obrad sesji dostępne są na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Ksawerów, pod adresem [www.ksawerow.4bip.pl](http://www.ksawerow.4bip.pl)

Przypominamy, że transmisje online z sesji można śledzić w internecie na stronie <https://portal.posiedzenia.pl/KSAWEROW?>

Redakcja

## Doktor Marek Kiljański nowym dyrektorem w SP ZOZ MEDIKSA

Gminna komisja konkursowa, która została powołana w styczniu br. w celu przeprowadzenia konkursu na stanowisko kierownika Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej MEDIKSA w Ksawerowie, wybrała p. Marka Kiljańskiego.



Fot. K.Karcz-Napióra

Wójt Adam Topolski podpisał sześćdziesięcioletnią umowę o współpracy z nowym dyrektorem Ośrodka Zdrowia

Doktor n. med. Marek Kiljański jest specjalistą drugiego stopnia rehabilitacji ruchowej. Przez 35 lat kierował Pabianickim Centrum Rehabilitacji (którego jest twórcą). Ukończył m.in. Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie, dwa wydziały Uniwersytetu Łódzkiego: Ekonomiczno-Socjologiczny oraz Zarządzania i Uniwersytet Medyczny w Łodzi (uzyskując tytuł doktora nauk medycznych). Pan doktor ponadto jest adiunktem na kierunku fizjoterapia Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach i w Wyższej Szkole Informatyki i Umiejętności w Łodzi. Więcej w kolejnym wydaniu gazety.

Redakcja

## Radni na półmetku kadencji. Jak pracowali i z czego się wywiązali?

Niedługo mija połowa kadencji radnych gminy Ksawerów, dlatego kolejno, w każdym numerze wydania, będziemy pytali radnych co udało im się zrealizować i jakie mają plany na drugą część kadencji.

### Monika Markiewicz - okręg nr 11

W pierwszej połowie obecnej kadencji radnej udało się przeprowadzić prace związane z wykonaniem oświetlenia, budową sieci wodno-kanalizacyjnej oraz nowych nawierzchni w ulicach: Bocznej, Kosmowskiej, Mickiewicza, Pięknej, Lipowej, Wiosennej, Radosnej i Uroczej. W tym czasie wyremontowana została powiatowa ul. Wschodnia. Ta inwestycja, w której radna także miała swój udział, wykonana została wspólnie z Powiatem Pabianice.

W drugiej części kadencji Monika Markiewicz będzie dążyła do uporządkowania stosunków własnościowych w ulicach: Brzegowej, Poprzecznej i Osiowej. Postara się ponadto, wspólnie z innymi radnymi, poprawić komfort życia mieszkańców w pozostałych okręgach. Monika Markiewicz jest radną drugą kadencją i pełni funkcję przewodniczącej Komisji Skarg, Wniosków i Petycji oraz jest członkiem Komisji Samorządowo-Spółecznej.

**Rejon ulic:** Boczna, Brzegowa, Dobra, Liliowa, Lipowa, Kosmowskiej od nr. 37 do nr. 87 (strona nieparzysta), Mała, Mickiewicza, Orzechowa, Osiowa, Poprzeczna, Piękna, Poziomkowa, Północna od nr. 22a do nr. 36 (strona parzysta) i od nr. 21 do nr. 35 (strona nieparzysta), Radosna, Różana, Topolowa, Uroczą, Wiosenna, Wiśniowa, Wschodnia od nr. 83 do nr. 125 (strona nieparzysta).

### Urszula Świątkowska - okręg nr 12

Jako radna, wspólnie z innymi radnymi, od początku pełnienia swojej funkcji starała się planować prace inwestycyjne dla wszystkich okręgów z terenu gminy. Jednym z większych zadań, które zostało zrealizowane, a w którym radna miała swój udział, było wykonanie gruntowego remontu powiatowej części ul. Wschodniej. Największym priorytetem radnej

Urszuli Świątkowskiej pozostaje wykonanie inwestycji drogowej w ul. Zaradzyńskiej. Mimo tego, że ze strony gminy Ksawerów udało się zrobić wszystko w tym temacie (łącznie z wykonaniem projektu budowlanego), to negocjacje z miastem Pabianice (część ulicy należy do Pabianic), które musi zgodzić się na tę inwestycję, przebiegają bardzo opornie. Radna zaangażowana jest w remont linii tramwajowej nr 41. W niedalekiej przyszłości planuje wybudowanie progu zwalniającego w ul. Sosnowej.

Urszula Świątkowska jest radną piątą kadencją, obecnie sprawuje funkcję Przewodniczącej Komisji Samorządowo-Spółecznej.

**Rejon ulic:** Huczna, Muzyczna, Orkana, Sadowa, Słoneczna, Sosnowa, Wolska od nr. 1 do nr. 39 (strona nieparzysta) i od nr. 2 do nr. 22A (strona parzysta), Wschodnia od nr. 127 do końca (strona nieparzysta), Zaradzyńska z wyłączeniem nr. 15 i nr. 20.

Redakcja



## Prace budowlane w ulicy Zachodniej

Trwa realizacja inwestycji drogowej w ramach zadania "Przebudowa ul. Zachodniej na odcinku od ul. Jana Pawła II do ul. Szerokiej w Ksawerowie".

Na całym remontowanym odcinku ustawiono już nowe słupy energetyczne, w bezkolizyjnych - z zaprojektowanym chodnikiem, miejscach. Na odcinku ok. 400 metrów zamontowano też nowoczesne oświetlenie LED (docelowo na całym odcinku od ul. Jana Pawła II do ul. Szerokiej). Ponadto trwa budowa kanału deszczowego. Planowany termin zakończenia inwestycji to koniec września tego roku.

Ref. Gospodarki Komunalnej



Remontowany odcinek ul. Zachodniej (po prawej stronie widać nowe słupy energetyczne)

## "Woda i kanał" w ulicach Tylnej i Twardej

Wszystko wskazuje na to, że budowa sieci wodno-kanalizacyjnej w ulicach Tylnej i Twardej skończy się grubo przed umownym terminem (do 31 sierpnia br.)

Przypomnijmy, że ta inwestycja jest pierwszym etapem rozbudowy sieci wodno-kanalizacyjnej na terenie gminy, która obejmuje jej wschodnią część.

Ref. Gospodarki Komunalnej



Przygotowane do położenia rury wodociągowe (ul. Tylna)

Dowiedz się więcej na...  
[www.gmina.ksawerow.com](http://www.gmina.ksawerow.com)



## Trwa modernizacja torowiska - tramwaj coraz bliżej



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



Trwa modernizacja torowiska w ramach remontu 100-letniej linii tramwajowej numer 41 z Łodzi przez Ksawerów do Pabianic. Prace na ksawerowskim odcinku przebiegają zgodnie z planem. Inwestycja jest historycznym przedsięwzięciem, które zapisze się na kartach dziejów Ksawerowa, ale jest też olbrzymim wysiłkiem finansowym dla naszej gminy. W historii Ksawerowa nie było wcześniej inwestycji o tak dużej wartości i o tak szerokim zakresie prac.



Na tym fragmencie (od skrzyżowania ul. Łódzkiej z ul. Pocztową w stronę Łodzi) budowlancy kończą układać nowe torowisko

Podpisanie umowy na kompleksowy remont linii tramwajowej 41 miało miejsce w 2019 roku. Nasza gmina jest partnerem projektu, w którym liderem są Pabianice. Przetarg na realizację tej inwestycji (w ramach projektu "Łódzki Tramwaj Metropolitalny: etap Pabianice - Ksawerów") wygrało konsorcjum firm Progred InfraCity Sp. z o.o., MPK Łódź Sp. z o.o. oraz Włotan Sp.j.

- Dla gminy Ksawerów - partnera projektu, realizacja tej inwestycji będzie dużym wysiłkiem finansowym i organizacyjnym, ale damy radę. Tylko te działania, w ramach których realizowane są inwestycje pozornie niewykonalne, zapisują się na historycznych kartach - podkreślał wójt Adam Topolski we wrześniu 2019 roku, gdy ruszała modernizacja.

Gmina Ksawerów - jako partner projektu partycypuje w przedsięwzięciu kwotą ok. 23 mln zł (dofinansowanie ok. 14 mln zł). Miasto Pabianice - jako lider projektu finansuje inwestycję kwotą ok. 151 mln zł (dofinansowanie ok. 70 mln zł). Zakończenie całego, realizowanego zadania planowane było na grudzień 2021 roku.

Ze względu na przesunięcie czasowe (na odcinku Pabianice - Ksawerów) prace remontowe mogą wydłużyć się nawet do połowy przyszłego roku.

Ref. Gospodarki Komunalnej



Na tym odcinku prac (od GDKzB w stronę Pabianic) cały czas trwają roboty ziemne i układanie podbudowy



## Dbajmy o zdrowie i prowadźmy normalne życie

Dalszy ciąg rozmowy z kierownikiem Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi prof. Piotrem Kuną, leczącym pacjentów zarażonych koronawirusem SARS-CoV-2 (część I wywiadu ukazała się w poprzednim numerze luty/marzec 2021)



Fot. Archiwum

Profesor Piotr Kuna

**Dbanie o własne zdrowie, utrzymywanie organizmu na co dzień w jak najlepszej możliwej formie jest ogromnie ważne w pandemii, ponieważ dobra kondycja zdrowotna zmniejsza ryzyko zachorowania na COVID-19 oraz ciężkiego przebiegu tej choroby. Co powiedziałby Pan osobom, które z obawy przed zakażeniem koronawirusem rezygnują tymczasowo z diagnostyki i odkładają badania na późniejszy, nieokreślony termin?**

Gmina Ksawerów jest mi doskonale znana. Ta gmina cechuje się wysoką kulturą zdrowotną. Wielu moich znajomych prowadzi w Ksawerowie firmy. To bardzo mądrzy, świetli ludzie, którzy mają wysoką kulturę zdrowotną. Ważna jest więc kultura zdrowotna społeczności, jak również serwis gminy, to, jakie gmina daje swoim mieszkańcom wskazówki. Ważne, by np. stworzyć mieszkańcom szansę na sprawnie prowadzone szczepienia. Warto się szczepić nie tylko przeciw koronawirusowi. Szczepienia są niestety ważne. Wiemy, że jeśli ktoś zaszczepi się przeciw pneumokokom i grypie, to szansa, że nie zachoruje ciężko na COVID-19 jest pięć razy większa niż w przypadku osób, które przeciwko grypie i pneumokokom się nie zaszczepią. Ogromnie istotne jest też monitorowanie i dobre leczenie chorób przewlekłych. Mieszkańcy Ksawerowa, których ja znam, to ludzie bardzo przedsiębiorczy. Mają świadomość, że przede wszystkim muszą sami o siebie dbać.

**Czyli, podkreśliłmy, pacjenci muszą dbać o swoje zdrowie cały czas - nie mogą w okresie pandemii unikać chodzenia do lekarzy, zaniedbywać diagnostyki i leczenia?**

Nie wolno dopuścić do tego, byśmy przestali brać leki. Jeśli mamy nadciśnienie, nie możemy przestać brać leków, nie możemy dopuścić do tego, by nadciśnienie było niekontrolowane.

Jeśli mamy cukrzycę, nie możemy dopuścić, by był wysoki poziom cukru. Jeśli niewydolność krążenia - by praca serca się pogorszyła. W czasie pandemii wszystkie choroby przewlekłe trzeba leczyć jeszcze lepiej niż przed pandemią. Powinniśmy dążyć do tego, byśmy czuli się tak, jakbyśmy byli zdrowi.

Panie Profesorze, w rozmowach z mieszkańcami naszej gminy wielokrotnie padają pytania, czy w związku z pandemią, z ryzykiem zarażenia koronawirusem zmienić coś w stylu naszego życia, w sposobie odżywiania. Czy suplementować witaminy i minerały. Są też pytania o aktywność fizyczną podczas pandemii, czy np. regularne spacery wpłyną korzystnie na naszą odporność. Siłownie i kluby fitness są zamykane, możemy przecież jednak spacerować, biegać, ćwiczyć w domu.

Jeśli chodzi o dietę, powinniśmy jeść dużo warzyw i owoców. Brać witaminę D3 - tabletki po 2000 jednostek dziennie. Powinniśmy też codziennie odbywać co najmniej 30-minutowy szybki spacer na świeżym powietrzu. Jeśli spacer nie może być szybki - na przykład w przypadku osób starszym - spacerujemy wolniej, ale wtedy przez co najmniej godzinę. Dobrze jest też spacerować z kijkami, uprawiając nordic walking, bo wtedy pracują i nogi, i ręce.

Gdy zagraża nam wirus i chcemy się chronić, bardzo ważna jest dobra odporność. Pan w wywiadach podkreśla, że jednym z czynników wywołujących obniżenie odporności jest stres. Żyjemy teraz w ciągłym stresie, spowodowanym przez lęk o zdrowie, o przyszłość, o kwestie ekonomiczne, przez odizolowanie od innych i samotność. Powinniśmy starać się ten stres jakoś zredukować, aby nie osłabiać naszej odporności?

Mówimy o lęku o przyszłość, o bliskich. Z lękiem zawsze wiąże się stres. Mówimy o samotności, dotykającej zwłaszcza ludzi starszych, którzy często nie mają nawet z kim porozmawiać. Samotność także wywołuje silny stres. To wszystko fatalnie wpływa na naszą odporność i zwiększa ryzyko zachorowania na COVID-19. Jak można obronić się przed stresem? Najlepszą metodą jest wsparcie ze strony rodziny - jeśli mamy bliskich. Ważne, by bliscy nas nie „nakrećali”, że jest fatalnie, tylko by mówili, że wszystko będzie dobrze. W redukowaniu stresu istotny jest też wysiłek fizyczny, ponieważ jest on jednym z czynników pobudzających wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Warto więc, jeśli możemy, wsiąść na rower i trochę pojeździć, czy też wyjść na podwórko i zająć się pracami ogrodowymi. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zakażenia się koronawirusem. Dobrze wpływa na odporność, obniża poziom stresu. Tylko trzeba się trochę przy tej aktywności zmęczyć. Chodzi o proste rzeczy. Wystarczy nawet robić w domu przez 3 do 10 minut przysiady, jeśli ktoś wytrzyma 10 minut, jest fantastycznie sprawny.

Podsumowując: jak funkcjonować w czasie pandemii, gdy musimy chronić swoje zdrowie, ale jednocześnie chodzić do pracy, do sklepów. Chcemy normalnie żyć.

Nikt nie zastąpi nas samych w dbaniu o zdrowie. Żebyśmy mogli o nie dbać, musimy mieć świadomość, co robić, by nie zachorować. Przypomnę, bardzo ważny jest dystans dwóch metrów. Kiedy idziemy do sklepu, przestrzegajmy zasad, poczekajmy najpierw na zewnątrz, jeśli w środku jest już iluś ludzi, a gdy wejdziemy, nie pchajmy się, nie wchodzimy innym "na plecy". Warto rzucić palenie, bo palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na COVID-19. Bardzo ważny jest sen - aby spać tyle, byśmy czuli się wyspani. Istotne są regularne spacery, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców. A także optymizm, by nie dać się stresowi. Prowadźmy normalne życie. I będzie dobrze już niedługo.

Rozmawiała Joanna Poros



## Pandemia koronawirusa - światowa mapa zachorowań i wyzdowień

Epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 nie zwalnia tempa. Cały czas rośnie liczba zarażonych oraz ofiar wirusa na świecie. Poniższa lista jest zestawieniem, które wskazuje, że w danym kraju na liczbę mieszkańców przypada 1 zgon.

Redakcja

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Chiny – 280 000    | 11. Argentyna – 758 |
| 2. Australia – 25 000 | 12. Francja – 676   |
| 3. Japonia – 14 000   | 13. Polska – 644    |
| 4. Egipt – 8 300      | 14. Hiszpania – 618 |
| 5. Norwegia – 7140    | 15. Brazylia – 589  |
| 6. Kanada – 1608      | 16. USA – 570       |
| 7. Rosja – 1403       |                     |
| 8. Niemcy – 1050      |                     |
| 9. Austria – 1000     |                     |
| 10. Szwecja – 769     |                     |

Dane na dzień 14-04-2021r. ze strony:

[LIVE] Coronavirus Pandemic: Real Time Dashboard, World Maps, Charts, News - YouTube

## Nowa "Strategia rozwoju Gminy Ksawerów na lata 2022-2027"

W kwietniu br. wójt Adam Topolski zaprosił mieszkańców oraz przedstawicieli lokalnych stowarzyszeń i organizacji pozarządowych, do udziału w pracach zespołu, którego zadaniem będzie opracowanie "Strategii rozwoju Gminy Ksawerów na lata 2022-2027". Swoje kandydatury na członków zespołu można było składać do dnia 16 kwietnia.

Strategia rozwoju to dokument, który określa dalsze kierunki w jakich powinna zmierzać nasza gmina, aby zapewnić sobie stały, zrównoważony rozwój. Dokument wskazuje ponadto cele strategiczne w zakresie rozwoju społeczno-gospodarczego na najbliższe 5 lat. O wyborze osób, które będą uczestniczyły w planowaniu kolejnych działań na rzecz rozwoju naszej gminy, poinformujemy niebawem.

Ref. Oświaty, Spraw Społecznych i Promocji

## W których ulicach będą progi zwalniające? Radni podejmą decyzję

W poprzednim wydaniu gazety informowaliśmy mieszkańców gminy o możliwości przesyłania swoich propozycji lokalizacji nowych progów zwalniających. Do Urzędu Gminy wpłynęło bardzo dużo podań w tej sprawie.

Przypomnijmy, że w zestawieniu ulic, na których mieszkańcy wnioskowali już o założenie progów znalazły się m.in. takie drogi jak: Boczna, Getta, Górna, Handlowa, Kosmowskiej, Granitowa, Kościuszki, Letnia, Mały Skręt, Ogrodników, Sadowa, Solarza, Sosnowa, Targowa Żeromskiego i Zachodnia. Ostatecznie to radni zdecydują, w których ulicach inwestycja będzie wykonana.

Redakcja

## System wagowy odpadów już działa!

Pojazdy firmy Remondis, które odbierają odpady komunalne z terenu gminy Ksawerów, zostały wyposażone w system wagowy oraz oprogramowanie do zbierania danych. Wcześniej, pojemniki na odpady były systematycznie czipowane i przypisywane do adresów nieruchomości. Finalnie na podstawie zebranych danych ma powstać system rozliczający opłatę za odbiór śmieci np. w zależności od ilości ich wytworzenia.

Nasza gmina, jako pierwsza w regionie wprowadza ten system, który ma na celu eliminację niezgodności w ilości osób wskazanych w deklaracjach wysokości opłat za gospodarowanie odpadami.

Ref. Gospodarki Przestrzennej, Nieruchomościami, Rolnictwa i Ochrony Środowiska



Fot. UG Ksawerów

Tak wygląda system wagowy zamontowany na śmieciarkach

## Zostaliśmy pominięci w Rządowym Funduszu Inwestycji Lokalnych

Powołana przy premierze komisja wybrała projekty, które zostaną dofinansowane z drugiej transzy środków Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Niestety, kolejny raz gmina Ksawerów została pominięta w podziale środków pochodzących z rządowego funduszu.

Wnioskowaliśmy o wsparcie dla inwestycji polegającej na budowie sieci wodociągowo-kanalizacyjnej m.in. w ulicach: Ogrodników, Akacjowej, Łącznej i mjr. Hubala. W sumie to ponad 3,7 km sieci wodociągowej i ponad 12 km sieci kanalizacji sanitarnej za kwotę 10 mln. zł.

Jest nam bardzo przykro, że mieszkańcy tego terenu będą musieli nadal oczekiwać na realizację tej inwestycji. Wykonanie tak dużego zadania inwestycyjnego z własnych środków, w krótkim czasie, nie jest możliwe. Brak wsparcia z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych spowoduje wydłużenie czasu realizacji tych inwestycji o kolejne lata.

Pomimo całej sytuacji, nie zamierzamy zrezygnować z tak oczekiwanej przez mieszkańców inwestycji.

Ref. Zamówień Publicznych



## Piotr Klajn wystąpił w popularnym teleturnieju telewizyjnym

Rozmowa z 23-letnim ksawerowianinem Piotrem Klajnem, który zajął piąte miejsce w teleturnieju "Jeden z dziesięciu" (emisja odcinka odbyła się w dniu 15 kwietnia br. w TVP).



Jesteś studentem ostatniego semestru studiów na wymagającym kierunku automatyka i sterowanie robotami. Przygotowujesz się do obrony pracy magisterskiej, pracując dodatkowo jako automatyk. Skąd pomysł, żeby właśnie w tym momencie, spróbować swoich sił w tym konkretnym teleturnieju?

Stwierdziłem, że to jest właśnie dobry moment, bo kiedy jak nie teraz. Odkąd pamiętam, lubiłem brać udział w różnych quizach i konkursach. Podczas oglądania telewizyjnych teleturniejów, często odpowiadałem razem z uczestnikami na zadawane pytania. Moi domownicy, na początku trochę żartem, a później już całkiem poważnie, motywowali mnie do zgłoszenia się i spróbowania sił w faktycznym pojedynku przed telewizyjnymi kamerami. "Jeden z dziesięciu" to program, który wymaga największej wiedzy, a jednocześnie zapewnia rywalizację z pozostałymi uczestnikami. Stąd właśnie mój wybór.

Wcześniej miałeś już okazję zagrać w innym, może podobnym teleturnieju, stanąć przed kamerą?

Nie, udział w programie "Jeden z dziesięciu" był moim "teleturniejowym" debiutem. Chociaż, w 2014 roku po meczu piłki nożnej, w którym reprezentacja Polski pokonała drużynę z Niemiec 2:0, udzieliłem krótkiego wywiadu przed kamerą. Oglądałem ten mecz wspólnie z kolegami, z perspektywy trybun. Po jego zakończeniu podszedł do nas redaktor stacji Polsat i zapytał, czy nie odpowiemy "na gorąco" na kilka pytań. Oczywiście, w euforii naszego zwycięstwa zgodziliśmy się bez wahania. Fragment mojej wypowiedzi wyemitowany został w głównym wydaniu "Wydarzeń". Pochwaliłem się tym faktem tylko najbliższej rodzinie, pozostali zobaczyli mnie już na szklanym ekranie.

Wróćmy do Twojego udziału w teleturnieju. Jak wyglądał proces kwalifikacji do finałowej dziesiątki uczestników?

Cały proces kwalifikacji podzielony był na trzy etapy. Najpierw wystąpiłem zgłoszenie do programu - ankietę z podstawowymi informacjami o mnie. Następnie, po około dwóch miesiącach, zadzwonił do mnie jeden z producentów programu pytając, czy chcę wziąć udział w kwalifikacjach. Zgodziłem się i od razu usłyszałem w słuchawce, że z powodu pandemii kwalifikacje odbędą się telefonicznie. Nie zdążyłem nawet wydusić słowa, kiedy padło pierwsze pytanie.

To był piątkowy wieczór, a ja byłem u moich przyjaciół w Poznaniu. W pośpiechu zacząłem udzielać odpowiedzi zakładając buty i kurtkę, żeby móc wyjść z mieszkania na zewnątrz i w ciszy kontynuować rozmowę. Padło 20 pytań, poprawnie odpowiedziałem na 18 z nich. Po kilku dniach dostałem e-maila z dalszymi informacjami oraz kolejną ankietą do wypełnienia. Po dwóch tygodniach przyszło zaproszenie na nagranie w studiu.

Jak długo i w jaki sposób przygotowywałeś się do nagrania?

Na przygotowanie się do odcinka miałem niespełna miesiąc. Wykorzystałem go na obejrzenie archiwalnych odcinków "Jeden z dziesięciu". Zauważyłem, że część pytań potrafi się powtarzać. Nadrobiłem też zaległości z mitologii greckiej, a dzień przed nagraniem przypomniałem sobie jeszcze stolice państw spoza Europy.

Co było dla Ciebie najtrudniejsze, już w trakcie pojedynku na antenie? Czego obawiałeś się najbardziej?

Najbardziej bałem się, że odpadnę w pierwszej rundzie. Oglądając wcześniejsze odcinki programu w domu, często nazywałem pierwszy etap "rundą wstydu". Bardzo chciałem przejść do drugiej rundy. Kiedy odpowiedziałem na pierwsze pytanie pomyślałem sobie, że "plan minimum wykonany".

As stres? Denerwowałeś się w studiu, w trakcie nagrania?

Stres dopadł mnie, kiedy dojechałem do Lublina, bo w tym mieście mieliśmy nagranie. Bałem się, że moja rodzina nie zdąży nic zwiedzić, bo odpadnę tak szybko (uśmiech). Po wejściu do gmachu telewizji wszystko minęło. Razem z moimi rywalami wyszliśmy na świeże powietrze i najwyczejniej żartowaliśmy. Umówiliśmy się, że jeśli nie będziemy znali odpowiedzi, a padnie pytanie o reżysera, to śmiało mówimy "Roman Polański". Jeżeli natomiast pytanie dotyczy będzie opery, to odpowiadamy "Turandot". Dzieliłiśmy się naszymi wrażeniami i ani się obejrzałem, a już siedzieliśmy w studiu przy naszych pulpitych. Sama rozgrywka minęła bardzo szybko - a szkoda, bo bawiłem się świetnie. W pełni "wyluzowany" czekałem na kolejne pytania.

Co dał Ci, oczywiście poza nagrodą, udział w programie? Satysfakcję z tego, że mogłeś sprawdzić swoją wiedzę, a może potraktowałeś to również jako kolejną przygodę, doświadczenie przed telewizyjną kamerą?

Tutaj pewnie zaskoczę wszystkich czytelników, ale za sam udział w programie nie dostaje się nic, poza zwrotem kosztów dojazdu. Jeśli mam być szczerzy, to liczyłem chociaż na drobny gadżet typu otwieracz do butelek lub pamiątkowy brelok z napisem "Jeden z dziesięciu" (uśmiech). W studiu nie można było robić zdjęć. Z powodu pandemii odpadła też możliwość podania ręki prowadzącemu - panu Tadeuszowi Sznurowi, czego osobiście bardzo żałuję. Sam udział w teleturnieju był dla mnie niesamowitą przygodą. Rozgrywka jest bardzo emocjonująca, można sprawdzić się w nowej roli, poznać ciekawych ludzi. Jeśli tylko nadarzy się okazja, spróbuję swoich sił w innym, podobnym programie. Chociaż okres karencji w "Jeden z dziesięciu" wynosi 4 lata to jestem przekonany, że po upływie tego czasu na skrzynce e-mailowej producentów programu pojawi się moje zgłoszenie (uśmiech).

Trzymam kciuki i życzę powodzenia. Dziękuję za rozmowę.

Pozdrawiam serdecznie mieszkańców gminy Ksawerów i wszystkich czytelników gazety.

Rozmawiał Bartosz Chmiela



## Jak radzić sobie z dziećmi w trakcie społecznej izolacji?

Rozmowa z Aleksandrą Iwin, psychologiem i mieszkanką naszej gminy.

Fot. Archiwum

Co robić, jak pożytecznie spędzić czas z dziećmi w domu, podczas kwarantanny, izolacji? Jest wiele różnych sposobów. Ważne, żebyśmy robili to wspólnie, poświęcili dziecku nasz wolny czas. Poza grami planszowymi, grami typu państwa i miasta, statki, kółko i krzyżyk, kartami, wspólnym gotowaniu, rysowaniu, malowaniu - wszystko zależy od wieku dziecka i gotowości

do współpracy rodzica. Kiedy jest podwórko, ogródek to jest wiele możliwości. Znam wiele rodzin, które ubiegłoroczną kwarantannę spożytkowali na budowaniu, kurników, domków narzędziowych, bud dla psów czy budek lęgowych.

Jak wytłumaczyć dziecku powód ograniczeń w kontaktach z rówieśnikami a niekiedy nawet całkowitej izolacji? I jakie są sposoby rozładowania stresu z tym związanego?

Powód trzeba podać taki, jaki jest faktycznie. Dzieci muszą wiedzieć, że pewne decyzje nie zależą od nas. Na rozładowanie stresu polecam "odbiornikstresu", "odbiornikzłości".

Co robić, jak reagować w sytuacji, w której nasze dziecko nie radzi sobie z izolacją?

Oczywiście poza wsparciem, zrozumieniem, towarzyszeniem dziecku, bądźmy z nim w stałej relacji. A kiedy to nie pomaga, skorzystajmy z fachowej pomocy. Niestety, w ostatnim czasie diagnozuję więcej depresji i stanów lękowych u dzieci. Pamiętajmy również, że na wizytę u specjalisty - psychologa czy psychiatry, nierzadko trzeba poczekać kilka tygodni. W tym przypadku liczy się czas działania, dlatego nie warto czekać do ostatniej chwili.

W jaki sposób i czy już przygotowywać nasze dziecko do powrotu do szkoły?

Oczywiście, że tak. Niezależnie od tego, kiedy to nastąpi. Trzeba zadbać o określoną rytualizację. Wstawanie z łóżka, poranna toaleta, ubieranie się, śniadanie, ścielenie łóżka. Postarajmy się wspólnie z dzieckiem jak najbardziej zbliżyć się do warunków szkoły stacjonarnej. Dzisiaj poranne wstawanie 5 minut przed rozpoczęciem lekcji jest niestety częstą praktyką.

Rozmawiał Bartosz Chmiela

Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021

Już od 1 kwietnia!  
Wejdź na [spis.gov.pl](https://spis.gov.pl) i spisuj się!

DLA POLSKI!

GUS | NSP 2021

## Pomaganie to moja codzienność

Rozmowa z p. Grażyną Siarą, nauczycielem w Szkole Podstawowej im. Igora Sikiryckiego w Woli Zaradzyńskiej, wieloletnią druhną w jednostce OSP w Woli Zaradzyńskiej oraz odznaczoną (w marcu br.) działaczką Polskiego Czerwonego Krzyża.

Od jak dawna działa Pani w PCK?

Moja działalność rozpoczęła się dawno temu, bo w 1988 r. Od pierwszego dnia do dzisiaj, staram się realizować zadania stawiane przede mną - opiekunem Szkolnego Koła PCK.

Nie było i nie jest to trudne, ponieważ nasze wspaniałe dzieci mają bardzo dużo pozytywnej energii i chcą ją spożytkować.

Bez ich zaangażowania realizacja zamierzonych celów byłaby niemożliwa.



Fot. Archiwum

Grażyna Siara

Na czym dokładnie polega ta działalność i komu się pomaga?

To przede wszystkim przyjemna i cenna forma pracy z uczniami. Dzieci potrzebują samorealizacji, a przecież dysponują ogromnym potencjałem pomysłów. Wystarczy wskazać im właściwą drogę, a praca w szkolnym kole PCK daje im taką możliwość. Pozwala poznać podstawowe zasady pracy wolontariatu i w sposób aktywny włączyć się w różne akcje, zapoznać się z podstawowymi zasadami zdrowego stylu życia, poszerzyć wiedzę na temat zagrożeń wynikających z podejmowania niebezpiecznych zachowań oraz podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy. Ale najważniejsze jest to, że działalność uczniów w PCK to doskonała propozycja pożytecznego spędzania czasu wolnego i spełnienia się w życiu, oferując tzw. "pomocną dłoń" drugiemu człowiekowi z najbliższego środowiska.

Czy każdy, kto chciałby pomóc np. poprzez wolontariat, może to zrobić zgłaszając się do pabianickiego oddziału PCK?

Funkcjonowanie Polskiego Czerwonego Krzyża jest w dużym stopniu oparte o pracę wolontariuszy i swoich członków. Do pracy wolontaryjnej może zaangażować się każdy, bez względu na narodowość, przynależność do grupy etnicznej, pochodzenie społeczne, płeć, religię, język i poglądy polityczne.

Co daje pomaganie drugiemu człowiekowi - satysfakcję, uśmiech na twarzy? Warto pomagać?

Psychologowie twierdzą, że pomaganie zwyczajnie daje nam radość połączoną z odczuciem spokoju. Badania zaś dowodzą, że kiedy wrzucamy datek do puszkki, w naszym mózgu zaczyna działać obszar związany z odczuwaniem przyjemności, zaufania i budowania relacji międzyludzkich. Czyli czujemy się tak, jak byśmy przytulali kogoś bliskiego. Słyszałam również, że pomaganie nie tylko wprowadza nas w dobry nastrój, ale też wydłuża życie, a ja planuję długo spacerować po tej ziemi (uśmiech). Prawdą jest także, że robiąc coś dla kogoś, niewątpliwie wspieramy swój rozwój osobisty. Zamiast tylko narzekać, skupiać się na tym, co jest złe, sami koncentrujemy się na byciu coraz lepszym. Bywa, że dzięki temu dostrzegamy wokół więcej dobra. Rezultatem mojej, wieloletniej działalności była przemiana z pesymisty w "umiarkowanego optymistę", starającego się zarażać innych dobrym humorem. Uważam, że jest to bardzo cenna korzyść dla zdrowia. Czyli warto!

Rozmawiał Bartosz Chmiela



## Do "tej roboty" trzeba mieć charakter

Rozmowa z Janem Wawrzko, prezesem jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Woli Zaradzińskiej.



Fot. Archiwum

Jan Wawrzko otrzymuje Srebrny Krzyż Zasługi (za działalność i zaangażowanie na rzecz lokalnej społeczności), odznaczenie wręczane w imieniu prezydenta RP

Dlaczego prawie każdy mały chłopak zapytany, kim zostanie, co będzie w życiu robił, mówi: będę strażakiem! Co tak pociąga w tym zawodzie, kiedy ma się kilka lat?

Sądzę, że chłopcom podobają się faceci w mundurach: żołnierze, policjanci, strażacy. Ci ostatni mają jeszcze fajny sprzęt, który każdemu zdarzyło się widzieć z bliska. Każdy widział, jak "na syrenie" pędzą gdzieś strażackie wozy, może jak strażacy rozsuwają niewyobrażalnie długie drabiny, jak się po nich wspinają. To działa na wyobraźnię. Ale chyba przeważa to, że strażacy to są panowie w mundurach, którzy są najbliżsi, których "można dotknąć". A do tego potrafią się odpowiednio zaprezentować, szczególnie ci z Ochotniczej Straży Pożarnej – organizują festyny, ćwiczenia, zabawy i inne imprezy. Często można podczas takich spotkań na chwilę być strażakiem, założyć strażacki hełm, wsiąść do wozu bojowego. No i pewnie potem po nocach śnić o tym, żeby być strażakiem.

U Pana też tak było? Czy chciał Pan być zawodowym strażakiem?

Nie, chyba nawet nie myślałem, żeby w ogóle tego spróbować, ani zawodowo, ani w jednostce ochotniczej. W czasach szkolnych pochłaniała mnie technika, zajęcia techniczne, a szczególnie – jak wielu chłopaków – technika samochodowa, wszystko co wiąże się z konstrukcją różnego rodzaju pojazdów. Poszedłem więc do technikum samochodowego i zostałem mechanikiem. To mnie kręci, ja naprawę to lubię: samodzielnie zmontowałem z części kilka fiatów 126p, tak zwanych składaków.

To co skłoniło Pana do wstąpienia do Ochotniczej Straży Pożarnej?

Może to, że wcześniej do ochotniczej straży należeli mój tata, wiele osób z mojej rodziny, wielu znajomych? Do tego uważałem i nadal uważam, że facet powinien – poza swoją pracą, domem – robić w życiu także coś pożytecznego dla ludzi, wśród których żyje, dla lokalnej społeczności. Więc jak złożyłem do kupy rodzinne strażackie tradycje i chęć zaangażowania się, pomagania innym, to padło na OSP. Wstąpiłem do straży, kiedy się przeprowadziłem do Woli Zaradzińskiej, w latach 70. ubiegłego wieku. Ubiegłego wieku – jak to brzmi!

Wielu z nas, szczególnie w miastach, kojarzy sobie straż pożarną z zawodowymi jednostkami. I pewnie dla niejednej osoby OSP nie ma takiej samej wartości, jak zawodowcy.

Taka opinia może się brać z czasów, kiedy jednostki OSP dysponowały sprzętem z demobilu, który przechodził kilkakrotnie z rąk do rąk. Rzeczywiście wtedy, szczególnie gdy patrzy się z dzisiejszej perspektywy, wyglądało to na amatorszczyznę. Ale czasy się zmieniają, jesteśmy coraz lepiej wyposażeni, wyszkoleni.

Mówi Pan: "Jesteśmy coraz lepiej wyposażeni, szkoleni". Da się to porównać z zawodowymi jednostkami?

Jak najbardziej. Jednostki OSP są obecnie wyposażone w sprzęt z górnej półki, w sprzęt z atestami. Może wielu osobom trudno będzie w to uwierzyć, ale ochotnicy niejednokrotnie nie tylko dorównują, ale nawet przewyższają wyposażeniem strażaków zawodowych. Przykład mamy w naszej jednostce – nasz wóz bojowy to doskonały samochód marki Scania. Każdy kto go widział, a nasze wyposażenie można często zobaczyć na festynach czy podczas różnych uroczystości, wie, że to nie byle jaka maszyna. To już nie te czasy, kiedy trafiał do nas "przechodzony" sprzęt, kiedy strażaków z takich miejscowości jak Wola Zaradzińska kojarzono sobie z ręcznymi pompami czy konnymi sikawkami. Ten uroczy zabytkowy sprzęt możemy teraz tylko wspominać z sentymentem. Można go też zobaczyć w Centralnym Muzeum Pożarnictwa w Mysłowicach.

Jak pełnicie służbę? Przecież każdy ze strażaków OSP pracuje w swoim zawodzie, nie ma was w waszej siedzibie. To jaka jest wasza mobilność? Jeśli gdzieś wybuchnie pożar, jest wypadek, jak szybko jesteście w stanie przyjechać? Jak się powiadamiacie, zbieracie? Macie dyżury w jednostce?

Jesteśmy ochotnikami i faktycznie może zdarzyć się, że wyjeżdżamy nie w pełnej obsadzie osobowej. Ale nigdy jeszcze nie było tak, żeby samochody ratownicze czy gaśnicze nie wyjechały, kiedy nas wzywano, kiedy trzeba było jechać na akcję. Tu przede wszystkim liczy się czas, więc nawet już 2-3 osoby wystarczą, by wyjechał pierwszy zastęp. Bywa też tak, że zawodowa straż pożarna i koledzy z innych jednostek OSP uczestniczą w akcji, a my wypełniamy lukę w jednostce Państwowej Straży Pożarnej w Pabianicach lub pozostajemy w gotowości bojowej w naszej remizie. Przy okazji dziękuję za wyrozumiałość pracodawcom, firmom, w których pracują nasi strażacy, bo niejednokrotnie muszą oni natychmiast opuścić miejsce pracy, żeby jak najszybciej dotrzeć do remizy. Ta uprzejmość to dla nas także forma wsparcia, akceptacji tego co robimy, to nas dodatkowo motywuje. Oczywiście staramy się być gotowi do działania non-stop, także w święta czy weekendy.

Czy strażacy OSP pracują w takim samym trybie powiadamiania co straż zawodowa?

System powiadamiania jest inny – Państwowa Straż Pożarna jest powiadamiana poprzez numery telefonów alarmowych (112, 998) lub przez inne służby. Natomiast jednostki OSP są dysponowane przez dyżurnego zawodowej straży za pomocą syreny alarmowej, uruchamianej selektywnie oraz za pomocą SMS-ów i telefonów do strażaków-ochotników. Później, po zgłoszeniu gotowości do akcji, porozumiewamy się z "zawodowcami" drogą radiową.

Dowiedz się więcej na...

[www.gmina.ksawerow.com](http://www.gmina.ksawerow.com)







Przed uroczystością poświęcenia pól (maj 2016 r.)



Jan Wawrzko (z prawej) podczas gminnych obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę

Czy strażak OSP przechodzi podobne kursy, szkolenia jak zawodowcy?  
Kursy, szkolenia czy pokazy obie formacje mają podobne. Oczywiście strażacy zawodowi są wyształceni specjalistycznie w szkołach pożarniczych. Od ochotników tego się nie wymaga. Ale każdy strażak ochotnik, by mógł wziąć udział w akcji, musi przejść kilkutygodniowe szkolenie podstawowe. Potem doskonalili swoje umiejętności na kursach, takich jak kurs motopompisty, przedmedyczny, kurs kierowania ruchem czy posadowieniem śmigłowca. Dzięki odpowiedniemu wyposażeniu i wyszkoleniu druhen i druhow z naszej jednostki od kilkunastu lat należymy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, co z pewnością nas wyróżnia, czyni cenionymi partnerami we współdziałaniu z zawodową strażą pożarną. Jasne, że jeśli chodzi o umiejętności może nie we wszystkim dorównujemy naszym kolegom-zawodowcom, ale w jednym na pewno im nie ustępujemy – zawsze wkładamy w służbę w OSP dużo serca i zapału, staramy się sprostać wszystkim wyzwaniom.

Kto wspiera OSP, skąd macie mundury, samochody, sprzęt, kto to finansuje?

Finansowanie OSP odbywa się wielotorowo. Na pierwszym miejscu jest oczywiście Urząd Gminy, potem Państwowa Straż Pożarna, czasem okolicznościowe dotacje z różnych urzędów czy instytucji. Tu oczywiście dziękujemy za wsparcie, życzliwość naszemu wójtowi, Adamowi Topolskiemu, Radzie Gminy oraz sponsorom, wszystkim mieszkańcom gminy i druhom.

Ilu członków liczy jednostka w Woli Zaradzyńskiej?

Nasza jednostka liczy obecnie 44 członków, w tym 12 kobiet. W sekcji wyjazdowej z odpowiednimi kwalifikacjami jest 22 druhow. Pozostali druhowi i druhowie pełnią inne zadania.

Czy członkowie OSP mają jakieś stopnie, czy wszyscy to druhowie? Kto dowodzi?

Jak w każdej formacji również w OSP są stopnie, tak zwane funkcje, w zależności od zajmowanego stanowiska. Są to: strażak, starszy strażak, dowódca rot, pomocnik oraz dowódca sekcji, pomocnik oraz dowódca plutonu. Kilka osób pracuje w zarządzie, wszystkim kieruje prezes jednostki OSP, wiceprezes jest naczelnikiem, odpowiadającym za zadania bojowe jednostki.

Strażacy ratują ludzkie życie, gaszą pożary, ale również dbają o tradycję, nie tylko tę strażacką, ale i tę związaną z miejscowymi zwyczajami, kulturą. Też to robicie?

Owszem, uczestniczymy w uroczystościach samorządowych, świątach kościelnych, obrzędach świątecznych, piknikach, festynach czy dożynkach. Sądzę, że to też ważne "zadania", bo bardziej łączą nas z lokalną społecznością.

Być strażakiem to nie tylko mundur, prestiż, potwierdzenie sprawności fizycznej. Służba w OSP wymaga też odpowiedzialności i poświęcenia. Nie brakuje wam nowych kandydatów na strażaków, młodzi ludzie chcą dziś służyć w OSP?

Tak, służba wiąże się z pewnymi wyrzeczeniami, czasami bywa ciężka i niebezpieczna. Ale to daje satysfakcję, każdy z nas jest dumny z tego, co robi, dumny z munduru, który nosi. Zachęcamy wszystkich młodych ludzi, którzy chcieliby służyć innym, nie tylko gasząc pożary, niosąc pomoc przy wypadkach drogowych, ale pomagając także w wielu innych sytuacjach, żeby wstępować w szeregi OSP. Jednak ostrzegam, że do "tej roboty" trzeba mieć charakter, być mocnym nie tylko fizycznie. Wyrzeczenia związane z pełnieniem służby, różne trudne sytuacje, na które wcześniej czy później się trafi podczas tej czy innej akcji, to wszystko wymaga odporności, zaangażowania, czasem przewyciężenia samego siebie. Trzeba pamiętać, że to służba mundurowa i że mundur nie jest dodatkiem na parady, lecz do czegoś zobowiązuje. W zamian daje dużo zadowolenia, nie tylko z tego że służy się innym, społeczności lokalnej, ale też – w pewnym sensie – z ciągłego pokonywania samego siebie.

A co dla Pana jest największą zapłatą za tę społeczną służbę?

To, jak na naszą służbę, pomoc, reagują osoby doświadczone przez los, ci którym spieszymy z pomocą. Niejednokrotnie ich dobre słowo, uśmiech, ulga na twarzy, znaczą więcej niż order. To jest ten "skarby", który gromadzi się przez lata służby, z którym – oglądając się wstecz – lepiej się żyje.

W tej służbie pewnie można najeść się strachu – jak mu się nie dać, kiedy wiadomo, że się naraża życie, a z drugiej strony wiadomo, że bez narażania się nie można pomóc tym, których trzeba ratować?

W życiu, działanie strażaka wpisane jest pewne ryzyko. Może właśnie to nas pociąga? Z drugiej strony w każdym z nas jest chyba trochę strachu i to dobrze, bo nie pozwala to nam na rutynę, nonszalancję, zmusza do trzymania się reguł. Pamiętania o tym, że aby móc pomóc innym, trzeba pamiętać o własnym bezpieczeństwie.

Bardzo dziękuję za rozmowę, a z okazji zbliżającego się Dnia Strażaka, który przypada w dniu 4 maja, życzę bezpiecznej służby oraz szczęśliwych powrotów z akcji.

Dziękuję w imieniu druhen i druhow z naszej jednostki OSP, a wszystkim strażakom w dniu ich święta życzę ponadto zadowolenia i satysfakcji z wykonywanej służby. Pozdrawiam wszystkich czytelników.

Rozmawiał Bartosz Chmiela



## Z CYKLU NOWE MIEJSCA W GMINIE

### Gabinet hiperbaryczny - tu wykorzystasz prawdziwą moc tlenu



Dagmara Stępkowska (współwłaścicielka gabinetu i mieszkanka Ksawerowa) w komorze hiperbarycznej

Ktoś, kto nie śledzi medycznych nowinek, rozwijających się metod wspomagających leczenie, może pomyśleć, że "hiperbaryczny" brzmi trochę kosmicznie?

Faktycznie, ale wbrew pozorom nazwa ta kojarzy się z "przyziemną" i całkiem przyjemną terapią. Hiperbaria to nic innego, jak metoda wykorzystująca lecznicze właściwości stuprocentowego tlenu podawanego pod zwiększonym ciśnieniem atmosferycznym. Krótko mówiąc, w trakcie seansu w ramach terapii tlenowej, oddychamy czystym tlenem, dostarczając go naszemu organizmowi w optymalnej dawce. Jeden seans trwa z reguły około 80 minut, w zależności od konkretnego schorzenia pacjenta.

Nie zakręci nam się w głowie od takiej dawki "dodatkowego" tlenu? Absolutnie, jeśli oczywiście stosujemy się do wytycznych i uczciwie wypełnimy wstępną ankietę. Zawsze przeprowadzamy wywiad, informujemy o sporadycznych przeciwwskazaniach, w razie konieczności konsultujemy się z lekarzem, a gdy zainteresowana osoba ma skierowanie od specjalisty, pracujemy zgodnie z jego wytycznymi. Sesja tlenowa biostymuluje organizm, likwiduje zakażenia oraz odżywia niedotlenione komórki ciała. W rezultacie nasz układ odpornościowy zostaje wzmocniony, nasz organizm oczyszcza się z toksyn i metali ciężkich, które przyczyniają się do powstawania m.in. komórek rakowych. Pamiętajmy, że tlenoterapia należy do tych metod leczenia, które jedynie wspomagają tradycyjną medycynę. Co ciekawe, w niektórych przypadkach szybkie wprowadzenie tlenoterapii może uchronić przed klasycznym zabiegiem chirurgicznym, np. otwarciem rany i oczyszczeniem jej z tkanek martwych. Terapia tlenowa ma bardzo szerokie zastosowanie.

Jak już zdecydujemy się na sesję, zamykamy się w specjalnej kapsule hiperbarycznej.

Dokładnie, czyli w tzw. hiperbarycznej komorze tlenowej - bezpiecznej, o miękkich ściankach, w której możemy przyjąć komfortową pozycję siedzącą lub leżącą. W środku jest światło, możemy poczytać ulubioną książkę lub zrelaksować się słuchając ulubionej muzyki.

Rozmawiał Bartosz Chmiela

## Z cyklu jak przedsiębiorcy radzą sobie z pandemią

Rozmowa z **Joanną Nowak**, przedstawicielką lokalnego biznesu i właścicielką sali zabaw dla dzieci "Urwisowo", która mieści się w Ksawerowie.



Jeszcze przed pandemią, trudno było tu wejść "z ulicy", dzisiaj sala zabaw stoi praktycznie pusta

Ograniczenia związane z pandemią to olbrzymi cios dla wielu przedsiębiorców. Jak Pani działalność radzi sobie w tym ciężkim okresie?

Z dnia na dzień musiałam zamknąć salę na przystawiającą kłódkę. W ubiegłym roku, niech policzę, sala otwarta była raptem przez kilka tygodni. Gdyby nie to, że prowadzę działalność w kilku branżach jednocześnie, m.in. w transporcie oraz sprzedaży różnego rodzaju kruszyw, obiekt na pewno szybko zostałby zlikwidowany, a personel zwolniony.

Pandemia wymusza, żeby dostosować biznes do nowej rzeczywistości. Co zmieniło się w "Urwisowie"?

Bardzo dużo. Nauczyłam się, że w biznesie muszę być twarda, walczyć o swoje, lecz przede wszystkim - niestety, przestać liczyć na wsparcie z zewnątrz. Dostosowałam salę do możliwości funkcjonowania w reżimie sanitarnym. To jednak niewiele dało, bo obiekt znowu musiałam zamknąć. Obecnie "Urwisowo" działa w ograniczonym zakresie, w formie pozaszkolnych warsztatów dla dzieci i rodziców. Przyjmuję mniej niż połowę możliwego obłożenia. Jak wszędzie, także tutaj mamy obowiązek zakładania maseczek i dezynfekcji rąk oraz zachowania odpowiednich odstępów między sobą. Dodatkowo obowiązkowe są skarpetki na zmianę dla dzieci.

Czy mimo wszystko jest cień optymizmu, z którym patrzy Pani w przyszłość?

Niestety, ale mam go coraz mniej. Jak większość przedsiębiorców jestem zniechęcona i zniesmaczona postawą rządzących. Ciężko jest mi cokolwiek planować. Mam sporo pomysłów związanych z rozwojem tego miejsca, które muszę odłożyć do szuflady. Nie wiem, co czeka mnie za tydzień, miesiąc, pół roku. Sala zabaw bez dzieci, bez gromkich śmiechów, zadowolenia i radości, wygląda co najmniej smutnie. Marzę o tym, żeby jak najszybciej wrócić do normalności.

Co poradzi Pani przedsiębiorcom, którzy znajdują się w podobnej sytuacji?

Walczcie o swoje i nie odpuszczajcie. Spróbujcie rozszerzyć swój biznes o coś nowego, co pozwoli przetrwać ten trudny czas.

Rozmawiał Bartosz Chmiela



## Gospodynie i gospodarze biorą udział w festiwalu "Polska od Kuchni"

Koło Gospodyń Wiejskich z Nowej Gadki staje do ogólnopolskiego konkursu "Polska od Kuchni". Festiwal jest wyjątkowym wydaniem, przygotowanym z myślą o szerzeniu dziedzictwa kulinarnego, promowania zdrowego stylu życia, edukacji ekologicznej oraz pielęgnacji polskiej kultury i tradycji.



Nasza reprezentacja w festiwalu "Polska od Kuchni"

Zadaniem koła gospodyń jest przygotowanie tradycyjnego dania regionalnego lub nowoczesnej wariacji na jego temat. W tej wyjątkowej rywalizacji kulinarnej, nasze gospodynie i gospodarze (w kole są też panowie!) przygotowali takie potrawy jak: zalewajka, barszcz biały na serwatce, knedle z truskawkami i sosem mięsny oraz młoda kapusta. Zwycięskie koło zdobędzie nagrody rzeczowe oraz pieniężne.

Wielki Finał odbędzie się 25 września br. na Stadionie PGE Narodowym, najpierw jednak spotkamy się kolejno w każdym z województw - wstęp na te wydarzenia będzie bezpłatny.

Na każdym z festiwali czeka pyszne jedzenie, ogromna porcja wiedzy, świetna zabawa, niezapomniane przeżycia i ciekawe nagrody. Gospodyniom i gospodarzom z Nowej Gadki życzymy powodzenia w tej pięknej inicjatywie i ciekawej rywalizacji.

Krzysztof Dumka

Fot. K.Dumka



Przygotowane dania wyglądają wspaniale, smakują jeszcze lepiej

Dowiedz się więcej na...  
[www.festiwalpolskaodkuchni.pl](http://www.festiwalpolskaodkuchni.pl)

## Kącik historyczny - list carycy Katarzyny II o Polsce

(Z listu carycy Katarzyny II do Nikity Panina ministra spraw zagranicznych Rosji w latach 1764-1780.)

"Istnieją różne narody, a raczej różne narody mają różnego ducha. Jedne można podbić i przesiedlić w celu zagarnięcia ich ziem, a świat nie podniesie wrzasku – to małe narody, plemiona. Z innych można uczynić małym wysiłkiem niewolników i będą chętnie lizali rękę Pana – to narody o podłej duszy, od kolebki niegodne samostanowienia, w wielkich obszarach Azji roztopią się bez śladu. Z trzecimi wreszcie nie można zrobić ani tego, ani tego, przynajmniej nie od razu – to Polacy.

Nie można zaanektować ich państwa, bo trzeba byłoby się dzielić z Prusami, Austrią, Turcją i Bóg wie jeszcze z kim; narzuca to europejska równowaga sił. Po drugie nie można tego zrobić od ręki, gdyż są to znakomici żołnierze, a cały naród gdy otwarcie zagrożony, przypomina wściekłego wilka w nagonce. Zbyt dużo by to kosztowało, należy więc zdemoralizować ich do szpiku kości. Trzeba... rozłożyć ten naród od wewnątrz, zabić jego moralność... Jeśli nie da się uczynić zeń trupa, należy przynajmniej sprawić, żeby był jako chory ropiejący i gnijący w łożu... Trzeba mu wszczepić zarazę, wywołać dziedziczny trąd, wieczną anarchię i niezgodę... Trzeba nauczyć brata donoszenia na brata, a syna skakania do gardła ojcu.

Trzeba ich skłócić tak, aby się podzielili i szarpali, zawsze gdzieś szukając arbitra. Trzeba ogłupić i zdeprawować, zniszczyć ducha, doprowadzić do tego, by przestali wierzyć w cokolwiek oprócz mamony i pajdy chleba. Będą Oni walczyć długo, bardzo długo, nasze prochy przepadną, ale przyjdzie czas gdy sami sprzedadzą swój kraj, sprzedadzą go jak najgorszą dziwkę. My rozpoczniemy ten proces Panin! Korupcją "milczących psów", którzy będą nimi rządzić. Bogactwem i głodem, które biednych podjadą przeciw możnym, tych drugich zaś napętlą takim strachem i podłością, że uczynią wszystko dla zachowania swego bogactwa.

Zepsujemy ich kultem prywaty, złodziejstwa, rozpusty, wszelaką demoralizacją i wiodącym ku niej alkoholem. Stworzymy tam nową oligarchię, która będzie okradać własny naród nie tylko z godności i siły, lecz po prostu ze wszystkiego, głosząc przy tym, że wszystko co czyni, czyni dla dobra ojczyzny i obywateli. Niższe szczeble tych krwiopijców będą uzależnione od wyższych w nierozzerwalnej strukturze formalnej i nieformalnej piramidy.

Trzeba będzie starać się, by w piramidę wpassowany był każdy zdolny i inteligentny człowiek, by zechciał w niej i spodłał. Niedopasowywalnych szaleńców, nieuleczalnych fanatyków, natógowych wicherzycieli i każdą inną wartościową jednostkę wyeliminujemy operacyjnie. Zadanie to jest wielkie Panin, lecz i efekty będą wielkie. Polska zniknie w samych Polakach! Wtedy właśnie, gdy będzie wydawało się im, że mają wolność. Ale ja tego nie doczekam Panin, zaczniemy jednak ten proces".

Internet

Caryca Katarzyna II - (ur. 2 maja 1729 r. w Szczecinie, zm. 6 listopada/17 listopada 1796 r. w Petersburgu). Dla jednych bezwzględna intrygantka, dla innych matka narodu. Elokwentna dama i niewyżyta kochanka. Reformatorka oraz despotka. W biografii Katarzyny Wielkiej, uważanej za jedną z najwybitniejszych władczyń w historii, zapisano wiele tajemnic i zaskakujących, bo nieoczywistych faktów. Monarchini była bezwzględna, wymagająca i kapryśna...



Caryca Katarzyna II

ciekawostkihistoryczne.pl



## Masz pomysł na nowe logo gminy Ksawerów? Weź udział w konkursie!

Konkurs, którego organizatorem jest wójt Adam Topolski, polega na wykonaniu projektu logotypu naszej gminy i dostarczeniu go wraz z wypełnionym zgłoszeniem do Urzędu Gminy nie później niż 30 czerwca 2021 r. Jest o co walczyć, bo nagroda dla zwycięzcy to 2 tys. złotych!

Ref. Oświaty, Spraw Obywatelskich i Promocji

**OGŁOSZENIE**  
Wójt Gminy Ksawerów  
ogłasza

Konkurs na  
"Logo Gminy Ksawerów"

Kto może wziąć udział?  
Wszyscy

Co trzeba zrobić?  
projekt logo Gminy Ksawerów

**NAGRODA za zwycięski projekt  
2.000 zł**

Regulamin dostępny na stronie  
internetowej urzędu:  
<https://ugminy.ksawerow.com>  
Na zgłoszenia czekamy do końca czerwca 2021 r.

## Świadczenia wychowawcze 500+

Przyjmowanie wniosków w sprawie ustalenia prawa do świadczenia wychowawczego na kolejny okres a wypłata świadczenia.

W przypadku gdy osoba ubiegająca się o świadczenie wychowawcze na kolejny okres (2021/2022) złoży wniosek wraz z wymaganymi dokumentami do dnia 30 kwietnia danego roku, ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego oraz wypłata przysługującego świadczenia następuje do dnia 30 czerwca tego roku.

Gdy osoba złoży wniosek wraz z wymaganymi dokumentami w okresie od dnia 1 maja do dnia 31 maja danego roku, ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego oraz wypłata przysługującego świadczenia następuje do dnia 31 lipca tego roku z ewentualnym wyrównaniem za miesiąc czerwiec danego roku.

W przypadku gdy osoba złoży wniosek wraz z wymaganymi dokumentami w okresie od dnia 1 czerwca do dnia 30 czerwca danego roku, ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego oraz wypłata przysługującego świadczenia następuje do dnia 31 sierpnia tego roku z ewentualnym wyrównaniem za miesiąc czerwiec i lipiec danego roku.

W przypadku gdy osoba ubiegająca się o świadczenie wychowawcze na dany okres tj. 2021/2022 złoży wniosek wraz z wymaganymi dokumentami w okresie od dnia 1 lipca do dnia 31 lipca danego roku, ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego oraz wypłata przysługującego świadczenia następuje do dnia 30 września tego roku, ale od miesiąca złożenia wniosku (świadczenie za miesiąc czerwiec nie zostanie wypłacone!).

Gdy osoba złoży wniosek wraz z wymaganymi dokumentami w okresie od dnia 1 sierpnia do dnia 31 sierpnia danego roku, ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego oraz wypłata przysługującego świadczenia wychowawczego następuje do dnia 31 października tego roku, ale od miesiąca złożenia wniosku (świadczenie za miesiąc czerwiec i lipiec nie zostanie wypłacone!).

GOPS w Ksawerowie

## Kapsuła czasu - daj cząstkę siebie przyszłości!

Kapsuły Czasu tworzone są i zakopywane jako przekaz dla przyszłych pokoleń od bardzo dawna w różnych miejscach na świecie, m.in. w Stanach Zjednoczonych, Rosji, Wielkiej Brytanii, Nowej Zelandii, Polsce. Najstarsza Kapsuła Czasu znaleziona w Polsce zawierała przedmioty sprzed ponad 200 lat. Miedzianą tubę odnaleziono w 2020 roku podczas remontu budynku dawnego kościoła w Ziębicach na Dolnym Śląsku. Gdy tubę otwarto, okazało się, że w środku są stare monety, dokumenty oraz list dawnej mieszkanki tamtych okolic, która skierowała w nim kilka słów do potomnych, a dodatkowo zawinęła w list monetę z 1797 roku.

Wójt gminy Ksawerów zachęca mieszkańców gminy, by w terminie do 30 czerwca 2021 roku, przekazywali spisane na papierze formatu A5 własne wyobrażenia – a także przewidywania i marzenia – o tym jaka będzie gmina Ksawerów za 50 lat, jak będzie wyglądać, jak się rozwijać.

Najmłodszych zachęcamy do narysowania, namalowania lub naszkicowania swojej wizji Ksawerowa. Przekazane informacje zostaną umieszczone w Kapsule Czasu, która zostanie zakopana na terenie gminy Ksawerów i otwarta przez mieszkańców za 50 lat. Będzie to pierwsza Kapsuła Czasu w historii Ksawerowa.

Natomiast tych, którzy chcą przekazać tylko i wyłącznie swoim potomkom z Ksawerowa "słowo z przeszłości", które dzisiaj z różnych powodów nie może być wypowiedziane informujemy, że mogą to uczynić. Wystarczy je spisać, dobrze zakleić kopertę, opisać ją i zgłosić chęć jej złożenia w Kapsule Czasu do Urzędu Gminy Ksawerów. Wspólnie włożymy ją do kapsuły, a za 50 lat zostanie przekazana adresatowi! O terminie uroczystości poinformujemy w lipcu 2021 r.

Ref. Oświaty, Spraw Obywatelskich i Promocji

Echo Gminy Ksawerów - gazeta samorządu terytorialnego.

Wydawca: Gmina Ksawerów - jednostka samorządu terytorialnego. Adres wydawcy: ul. Kościuszki 3h, 95-054 Ksawerów, tel. + 48 42 213 80 50, [www.gmina.ksawerow.com](http://www.gmina.ksawerow.com), e-mail: [sekretariat@ksawerow.com](mailto:sekretariat@ksawerow.com).

Redakcja: Reklama Bartosz Chmiela. Adres redakcji: ul. Kostki Napierskiego 6 lok.2, 94-056 Łódź, tel. +48 600 452 666, [www.reklamaona.pl](http://www.reklamaona.pl), e-mail: [info@reklamaona.pl](mailto:info@reklamaona.pl)

Redaktor naczelny: Bartosz Chmiela. Skład i przygotowanie do druku: Bartosz Chmiela. Druk: Drukarnia Sprint Print Łódź. Nakład: 3100 egzemplarzy.

Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania tekstów.



## Jednogarnkowe Chili con carne - wg przepisu mieszkanki ul. Ksawerowskiej



Fot. internet / przyslijprzepis.pl

Niezły Meksyk w naszej kuchni - chili con carne

- Składniki:**
- 0.5 l wody
  - 30 g bulionu wołowego
  - 0.5 kg mielonego mięsa wołowego
  - 500 g sosu pomidorowego passata
  - 3 ząbki czosnku
  - 1 cebula
  - pół papryki czerwonej
  - pół papryki żółtej
  - 5 g papryki chili (mielonej)
  - 150 g kukurydzy konserwowej
  - 300 g czerwonej fasoli z puszki
  - 2 łyżki oleju rzepakowego
  - pół pęczka kolendry
  - 1 limonka
  - 1 łyżka śmietany 12%
  - 1 łyżeczka kminu rzymskiego
  - 1 łyżeczka papryki słodkiej
  - pół łyżeczki cukru

### Przygotowanie:

Do rozgrzanego w garnku oleju wrzuć mięso wołowe i obsmaż je przez kilka minut. Pokrój cebulę w kostkę i drobno posiekaj czosnek. Kiedy mięso będzie rumiane dodaj cebulę oraz czosnek i smaź wszystko do momentu aż cebula będzie miękka. Następnie dodaj do garnka pokrojoną w kostkę paprykę, dosyp cukier, kmin rzymski, paprykę słodką i chili. Całość smaź przez 2-3 minuty. Kolejny krok to dodanie wody i pomidorowej passaty (po dodaniu tych produktów wszystko dokładnie wymieszaj). Dorzuć bulion wołowy i duś potrawę pod przykryciem przez około 25-30 minut. Po tym czasie dodaj odcedzoną kukurydzę oraz czerwoną fasolę i duś kolejne 10 minut.

Potrawę wyłóż na talerze, podawaj z kleksem śmietany, kolendrą oraz limonką. Smacznego.

Redakcja

### Czy wiesz, że...

Jednym ze specjałów meksykańskiej kuchni jest pewien gatunek grzyba, atakujący rosnącą na polu kukurydzę. Późnym latem i wczesną jesienią, kiedy robi się wilgotniej, rolnicy udają się na poszukiwania szarych grzybów z gatunku *Ustilago maydis*, przypominających kamienie. Ich zarodniki, naturalnie obecne w glebie, rozmnażają się najczęściej w nadgniłych kolbach, do których dostało się zbyt dużo wilgoci. Tę pozyskiwaną ręcznie delicję, nazywaną huitlacoche lub cuitlacoche, traktuje się z ogromnym poważaniem, a jej smak określa się jako grzybowy, ziemisty, z nutą kukurydzy.

internet / kuchnia.wp.pl

## Wiosna "na głowie"

Samorząd Uczniowski Szkoły Podstawowej im. dr. Henryka Jordana w Ksawerowie, ogłosił przed świętami wielkanocnymi wiosenny konkurs na fotografię rodzinnej piramidy.

Nadesłano wiele ciekawych zdjęć. Po burzliwych obradach wyłoniono zwycięzców. Niesamowitą figurę stworzyli Michał, Monika, Amelia, Liliana, Antoś Stępień wraz z kocią Maszą. Podziwiamy wspaniałą kondycję fizyczną całej rodziny i gratulujemy wygranej.

Szkoła Podstawowa w Ksawerowie



Fot. Archiwum

Zwycięska, rodzinna piramida

## Wiosenne maseczki ochronne

Samorząd Uczniowski Szkoły Podstawowej im. dr. Henryka Jordana w Ksawerowie w odezwie na ogłoszony konkurs, otrzymał od uczniów wspaniałe projekty wiosennych maseczek przeciwwirusowych.

Kreatywność dzieci nie zna ograniczeń...

Zapraszamy do podziwiania efektów pracy i pomysłów, które udostępnione zostały w galerii zdjęć na stronie internetowej naszej szkoły:

[www.spksawerow.pl](http://www.spksawerow.pl)

Szkoła Podstawowa w Ksawerowie



Fot. Archiwum

Fot. Archiwum

Fragment galerii - kwieciste maseczki przygotowane przez uczennice - uczestniczki konkursu



## Rysunkowe bajeczki na naszym kanale youtube

W marcu czytaliśmy "Lokomotywę" Juliana Tuwima, a w kwietniu "Jajko" Jana Brzechwy i "Żyrafę u fotografa" Ludwika Jerzego Kerna.

Zachęcamy do wysłuchania "Rysunkowych bajeczek," dostępnych na kanale youtube Gminnego Domu Kultury z Biblioteką w Ksawerowie.

GDKzB

screen z wideo / kultura-ksawerow.pl



"Jajko" Jana Brzechwy czytał wójt Adam Topolski

## Dziękujemy czytelnikom!

Dziękujemy wszystkim czytelnikom za duże zainteresowanie ofertą czytelniczną naszej biblioteki. Mimo trudnej sytuacji epidemiologicznej – książka, audiobook, cieszy się nadal dużą popularnością wśród mieszkańców naszej gminy.

Od 9 do 31 marca bibliotekę odwiedziło 340 osób. Wypożyczyliśmy 905 książek i 15 audiobooków. Drodzy Czytelnicy, jesteśmy dla Was! Zapraszamy do biblioteki.

GDKzB

Fot. CDKzB



Na zdjęciu Elżbieta Świągulska - bibliotekarz i radna gminy Ksawerów

Dowiedz się więcej na...  
[www.kultura-ksawerow.com](http://www.kultura-ksawerow.com)



## Pamiętajmy o Dniu Flagi Rzeczypospolitej Polskiej!

Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej jest obchodzony między świętami państwowymi, tj. Świętem Pracy, które przypada na 1 maja, a Świętem Konstytucji 3 Maja. Wywieśmy flagi. Dajmy wyraz dumy, że jesteśmy Polakami!

Redakcja

Fot. Shutterstock



## "Maj jest piękny wyjątkowo"

Fot. Red.

Maj jest piękny wyjątkowo.

I refleksja ona budzi.

Wyjątkowy miesiąc maj.  
Z wiosną do życia budzi.  
Historycznie w całym kraju.  
Świętowanie łączy ludzi.

Szanować naturę.  
Kochać zwierzęta i ludzi.  
Dbać o architekturę.

Pierwszy Maja święto pracy.  
Drugi naszej barwnej flagi.  
Trzeci konstytucję znaczy.  
Uroczyste maj prowadzi.

Mamy piękne tradycje.  
Lokalne zwyczaje.  
Wsie i miasta liczne.  
Zimną znośkę w maju.

Co rok czcimy je z pietyzmem.  
Pamiętamy o symbolach.  
Oddajemy hołd ojczyźnie.  
Któręj smutna była dola.

I jedyne również święto.  
Matek naszych rodziców.  
By zawsze o nich pamiętać.  
Nie tylko w niedzielę.

Jest też data w kalendarzu.  
Niezapominajki święto.  
Mnogość uczuć kwiat wyraża.  
Kryje w sobie samo piękno.

Lucyna Mróz-Cieślik  
(mieszkanca Ksawerowa)



## Kadetki Basket 4EVER Ksawerów z kolejnym mistrzostwem województwa łódzkiego



Mistrzyni województwa, koszykarki z ksawerowskiego klubu, ze sztabem szkoleniowym

Kadetki (U15K) zdobyły kolejny raz mistrzostwo województwa z bilansem dziesięciu zwycięstw, nie przegrywając przy tym żadnego meczu.

Koszykarki zajęły pierwsze miejsce w strefie, wygrywając wszystkie mecze z drużynami z województwa kujawsko-pomorskiego (turniej strefowy rozegrany został w dniach 19-21 marca br. w Bydgoszczy), awansując w pięknym stylu do półfinału Mistrzostw Polski. Gratulujemy zawodniczkom oraz trenerce Edycie Koryźnie i czekamy na dalszy rozwój wydarzeń.

### Ksawerów dwukrotnie lepszy od Pabianic!

Drużyna U13K pod wodzą trenerów Patryka Dembowskiego i Izabeli Jabłońskiej, dwa razy w ciągu dwóch tygodni pokonała zespół PTK Pabianice.

Pierwszy mecz rozegrany został w ramach rewanżu w wojewódzkiej lidze młodzieżek. W pierwszym pojedynku z pabianicką drużyną nasz zespół wywalczył wicemistrzostwo województwa. Drugie zwycięstwo nad Pabianicami koszykarki odniosły w pierwszym meczu strefowym, po którym są na najlepszej drodze do wygrania całego turnieju. Niestety, kolejne zawody zostały odwołane z powodu wprowadzenia lockdownu na terenie całego kraju. Z niecierpliwością czekamy na wznowienie rozgrywek i powrót koszykarek na parkiet.

Dowiedz się więcej na...

[www.gmina.ksawerow.com](http://www.gmina.ksawerow.com)



### Ćwierćfinał Młodzieżowych Mistrzostw Polski odbędzie się w Ksawerowie!

Po trudnym i wyczerpującym turnieju strefowym (rozegranym w dniach 9-14 marca br. w Łodzi i Bydgoszczy), pełne szczęścia i mobilizacji do gry w kolejnych etapach, nasze młode koszykarki (U17K - juniorki) zameldowały się w ćwierćfinale Młodzieżowych Mistrzostw Polski.

Zawodniczki trenowane przez Michała Chudzińskiego, znalazły się w grupie B z takimi drużynami jak: ENEA AZS Szkoła Gortata Poznań, KK Młode Lwice Gdańsk oraz SPZ WJM Gmina Krasne. Na domiar tego PZKOSZ przyznał drużynie z Ksawerowa organizację tego ćwierćfinału i historyczna chwila stała się faktem - po raz pierwszy w swojej historii klub Basket 4EVER Ksawerów zorganizuje turniej tej rangi. Życzymy powodzenia naszym młodym koszykarkom!



W drodze do ćwierćfinału, przy piłce Amelia Kuper zawodniczka trenująca w szkole PZKOSZ Łomianki w barwach Basket 4EVER Ksawerów, w meczu przeciwko Basket 25 Bydgoszcz (70:43 dla Basket 4EVER)

Fotografie i tekst: Basket 4EVER Ksawerów



## Wysoka wygrana z Dłutowem



Drużyna GKS-u Ksawerów (rocznik 2009-2010) rozegrała w marcu kilka meczów sparingowych. W spotkaniu kontrolnym z drużyną GLKS Dłutów wygrała wysoko, bo aż 4:1.

Mecz rozegrany został w formule 3x30 minut, co umożliwiło trenerom powołanie większej liczby zawodników, niż na tradycyjne spotkanie ligowe. Każdy z graczy mógł zaprezentować swoją aktualną dyspozycję. Przed meczem trenerzy zwrócili szczególną uwagę swoim zawodnikom, aby podtrzymali poziom zaangażowania i mobilizacji z poprzednich spotkań kontrolnych. Jak widać, piłkarze wykonali swoje zadanie doskonale strzelając trzy bramki przeciwnikowi (czwarta to gol samobójczy).

GKS Ksawerów

Fot. GKS Ksawerów



Piłkarze z rocznika 2009 - 2010 w trakcie treningu

## Szlifują formę na indywidualnych treningach

Z uwagi na przedłużające się obostrzenia młodzi piłkarze z rocznika 2013-2014 trenują we własnym zakresie.

Chłopcy, pod czujnym okiem rodziców, szlifują formę i odliczają dni, kiedy ponownie będą mogli wybiec razem na boisko.

GKS Ksawerów

Fot. GKS Ksawerów



Chłopcy z rocznika 2013 - 2014 (najmłodsza grupa trenująca w GKS-ie Ksawerów)

### Policjanci ostrzegają - oszuści atakują poprzez OLX i WHATSAPP

W dobie pandemii oszuści nie śpią i nie próżnują. Wymyślają coraz to nowsze sposoby, by wyłudzić jak największą sumę pieniędzy. W ostatnim czasie przestępczy proceder odbywa się głównie poprzez wykorzystanie platformy OLX oraz komunikatora Whatsapp. Apelujemy o zachowanie szczególnej ostrożności podczas zakupów i sprzedaży internetowych.

**Przestrzegamy, by podczas internetowych transakcji pamiętać o następujących zasadach:**

- nie klikać w nieznanome linki do stron, zwłaszcza dotyczących płatności,
- zwracać uwagę, na to czy witryna jest bezpieczna,
- jeśli korzystamy z narzędzi autoryzacyjnych przesyłanych sms-em z banku, sprawdzamy czy treść sms-a jest zgodna z rodzajem transakcji, którą chcemy wykonać, (np. chcemy potwierdzić płatność, a w smsie z banku jest dodanie karty do Google Pay – nie autoryzujemy takiej transakcji),
- przed potwierdzeniem płatności sprawdzimy czy kwota, jaką chcemy przekazać zgadza się z tą, którą chcemy przelać,
- zwrócimy uwagę na poprawność językową potencjalnego nabywcy (podczas korespondencji cyberprzestępcy postępują się głównie "łamaną" polszczyzną).

KPP w Pabianicach

## GKS KSAWERÓW

### SEKCJA PIŁKI NOŻNEJ

Ogłaszamy nabór uzupełniający  
Chłopców uzdolnionych piłkarsko  
rocznik 2007/2008.

Zapewniamy:

- wykwalifikowany i stale podnoszący swoją wiedzę sztab trenerski (staże w topowych klubach Europy – Hiszpania, Niemcy, Anglia)
- doskonałej jakości obiekty sportowe
- oświetlone boiska trawiaste i sztuczne zlokalizowane w jednym miejscu
- w okresie zimowym regularne treningi na hali piłkarskiej z zapleczem techniczno – socjalnym
- udział w rozgrywkach prowadzonych przez Łódzki Związek Piłki Nożnej
- wyjazdy na prestiżowe turnieje piłkarskie jak również organizację imprez u siebie



KOCHASZ SPORT, MASZ TALENT, JESTEŚ SUMIENNY I ZDYSCYPLINOWANY  
DOŁĄCZ DO NAS!  
795 619 337

Dowiedz się więcej na...

[www.pabianice.policja.gov.pl](http://www.pabianice.policja.gov.pl)